

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ
КОНСУЛЬТАНТА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE QUALIFICATION CHARACTERISTICS
OF A CONSULTANT ON HEALTHY LIFESTYLE

Василенко М. М., Андрєєва О. В., Воробйова А. В.
Національний університет фізичного виховання України,
м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.20>

Анотації

Теоретично обґрунтовано положення кваліфікаційної характеристики консультанта з питань здорового способу життя (проект). **Мета.** Дослідити компетенції фахівців зі збереження та зміцнення здоров'я у зарубіжній практиці та обґрунтувати кваліфікаційні характеристики професії «консультант з питань здорового способу життя» в Україні. **Методи.** Аналіз фахової науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, метод порівняння та зіставлення. **Результати.** Відмічено зростання попиту на професію коуч зі здоров'я та благополуччя Health & Wellness Coach (HWC) у США. Надано характеристику діяльності коуча зі здоров'я та споріднених професій за кордоном. З'ясовано, що просвітництво, інформування, порада у формі готового алгоритму дій для клієнта як результат консультування не є запорукою ефективних змін поведінки. Професійна діяльність консультанта з питань здорового способу життя спрямована на розвиток внутрішньої мотивації для покращення здоров'я та благополуччя через набуття відповідних стереотипів поведінки й характеризується міждисциплінарністю (знаходиться на перетині наукових знань з охорони здоров'я, психології комунікації, мотиваційної теорії та оздоровчого фітнесу). Консультант зі здоров'я повинен володіти достатнім рівнем умінь та навичок управління мотивацією і поведінкою клієнта, та водночас – здоров'язбережувальними технологіями. Інструментами діяльності такого фахівця (на відміну від фітнес-тренера) слугує мотиваційне інтерв'ю та техніки коучинга. Запропоновано перелік завдань та обов'язків, вимог до знань та умінь, а також рівня освіти такого професіонала. Визначено, що консультант з питань здорового способу життя – це спеціаліст із системної зміни моделей поведінки людини, орієнтованої на інтеграцію у повсякденне життя оптимальної фізичної активності, режиму праці та відпочинку, звичок раціонального харчування, навичок управління стресом, тайм менеджменту, а також медичної активності.

Ключові слова: здоров'я, коуч, консультант, мотивація, професія.

The qualification characteristics of a consultant on healthy lifestyle have been theoretically substantiated (project). **The objective** is to investigate the competencies of professionals in preserving and strengthening health in foreign practice and to substantiate the qualification characteristics of the “consultant on healthy lifestyle” profession in Ukraine. **Methods.** The analysis of professional scientific and methodological literature and regulatory documents were conducted using a comparative and correlative method. **Results.** An increase in the demand for the Health & Wellness Coach (HWC) profession has been noted in the USA. The job duties of health coaches and related professions abroad have been described. It has been clarified that providing enlightenment, information, and advice in the form of a ready-made algorithm of actions for the client as a result of consulting is not a guarantee of effective behavioral changes. The professional duties of a consultant on healthy lifestyle are aimed at developing internal motivation to improve health and wellness through the acquisition of appropriate behavioral patterns and is characterized by interdisciplinarity (intersection of scientific knowledge of healthcare, communication psychology, motivational theory, and fitness). A consultant on health should possess a sufficient level of skills and abilities to manage the motivation and behavior of the client and, at the same time, possess health-preserving technologies. Such specialists should use motivational interviews and coaching techniques as tools (unlike a fitness trainer). A list of duties and responsibilities, knowledge and skills requirements, as well as the educational level of such a professional have been proposed. It has been determined that a consultant on healthy lifestyle is a specialist in the systemic change of human behavior models, aimed at integrating optimal physical activity, work and rest regimes, habits of rational nutrition, stress management skills, time management, and medical activity into everyday life.

Key words: health, coach, consultant, motivation.

Вступ. У Національному класифікаторі видів економічної діяльності України (ДК 009:2010) професійна назва роботи «Консультант з питань здорового способу життя» розміщена у Розділі 93 «Діяльність у сфері спорту, організування відпочинку та розваг», Групі 93.1 «Діяльність у сфері спорту», Класі 93.13 «Діяльність фітнес-центрів» [4]. У Національному класифікаторі професій України ДК 003:2010 (із змінами) вказана назва віднесена до категорії «професіонали» (КОД КП 2351.2 «Інші професіонали в галузі методів навчання») [5]. Це ускладнює регламентацію змісту їх діяльності, професійних функцій, завдань, обов'язків та повноважень, чітке визначення яких буде слугувати підґрунтям для вдосконалення змісту навчальних програм у процесі професійної підготовки у профільних закладах вищої освіти.

Кваліфікаційні характеристики консультантів зі здорового способу життя в Україні розробляла Д. В. Усенко, яка запропонувала назву нової професії «фітнес-консультант» як фахівця, діяльність якого спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я особи шляхом використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя. Авторкою було презентовано опис 25 професійних компетентностей, необхідних для виконання трудових функцій, серед яких: здатність розробляти програму оздоровлення клієнтів з урахуванням результатів первинної діагностики; здатність до здійснення контролю за ефективністю програм оздоровлення; здатність добирати методи діагностики з урахування індивідуальних особливостей клієнтів, здатність мотивувати клієнтів і інші [6].

Разом з тим, на сьогодні залишається відкритим питання кваліфікаційних характеристик саме для консультанта з питань здорового способу життя.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження. Дослідити компетенції фахівців зі збереження та зміцнення здоров'я за кордоном та обґрунтувати кваліфікаційні характеристики професії «консультант з питань здорового способу життя» в Україні.

Методи дослідження. Аналіз фахової науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Аналіз джерел літератури свідчить про відсутність єдиного тлумачення професії «консультант з питань здорового способу життя». У різних країнах дана професія має різні назви, що вносить корективи у зміст роботи та обов'язки таких спеціалістів. У нашому попередньому дослідженні та дисертаційній роботі Д. В. Усенко встановлено, що в Європі спеціалісти зі збереження та зміцнення здоров'я виконують функції безпосередньо планування та організації рухової активності клієнтів для ведення здорового способу життя. В документах європейських країн дана професія має такі назви: спеціаліст з оздоровчих вправ (Exercise for health specialist), провідний спеціаліст зі здоров'я та фітнесу (Health and fitness advanced specialist); та суміжні назви професій: спеціаліст з вправ для профілактики діабету (Pre-Diabetes Exercise Specialist), спеціаліст з управління вагою за допомогою вправ (Weight Management Exercise Specialist) [3; 6].

Натомість у США, Канаді, Австралії в цьому контексті використовуються терміни «Health Coach» та «Wellness Coach», «Lifestyle & Weight Management Consultant», «Health Promotion Specialist», «Health and wellness or well-being coach», «Life Coach», «Holistic Health Coach», «Leadership/Executive», «Capacity Coach», «Integrative Health Coach» та інші [3; 11].

У звіті Trends Report: «The Future of Wellness 2022» зазначено, що зростання попиту на професію коуч зі здоров'я та благополуччя (Health & Wellness Coach – HWC) є ключовою тенденцією у сфері охорони здоров'я [9]. У системному огляді публікацій присвячених дослідженню методу HWC вказано, що

він демонструє ефективність при серцево-судинних захворюваннях та діабеті. НWC має широкий спектр компетенцій, а саме: сприяє інтеграції факторів здорового способу життя у повсякденне життя клієнта, підвищенню його відповідальності за очікувані зміни. У США такі фахівці повинні пройти навчання та відповідну сертифікацію у Міжнародному консорціумі коучинга зі здоров'я та велнесу (The International Consortium for Health & Wellness Coaching – ICHWC) або Центрі з атестації та освіти (Center for Credentialing and Education – CCE) [7].

Інша споріднена спеціалізація, що є популярною в США, – це коучинг зі здоров'я (Health Coaching). Діяльність таких фахівців, зазвичай, зосереджена на оцінюванні стану фізичного здоров'я, профілактиці захворювань, формуванні здорових звичок харчування, регулярній фізичній активності, реалізації стратегії і рішень з подолання певних труднощів, пов'язаних із наслідками хронічних захворювань [7]. До різновиду коучинга зі здоров'я відносять і життєвий коучинг (Life Coaching) [11]. Провідними організаціями з акредитації є Міжнародна федерація коучингу (The International Coach Federation – ICF) і Центр з атестації та освіти (Center for Credentialing and Education – CCE) [7; 13].

Сертифіковані фахівці мають право працювати у медичних клініках, соціальних службах, медичних страхових компаніях, освітніх закладах, оздоровчих клубах, фітнес-центрах тощо. Необхідно зазначити, що коуч зі здоров'я не має права консультувати щодо лікування, дієт, фізичної активності, здійснювати діагностику психічних захворювань, психотерапевтичні інтервенції та психологічне консультування (якщо відсутня фахова освіта) [12; 14].

Поняття «коучинг» походить від англійського слова “coach”, яке перекладається як «тренер, наставник, інструктор» та вживається у спорті, фізичному вихованні, педагогіці, психології, бізнес-консультуванні [12].

Міжнародна федерація коучингу визнає поняття «коучинг» як процес, у ході якого людям чи групі людей допомагають розвинути

нові навички стратегічного мислення та дій у майбутньому, виявити внутрішній потенціал людини для досягнення своїх цілей [8].

До основних принципів коучинга Sforzo G.A. зі співавт. відносять такі:

- кількість, час та тривалість сесій чітко регламентуються;
- основною формою коучингу є коуч-сесія тривалістю 50–90 хв., яка може бути разовою або у форматі довгострокової підтримки;
- з боку коуча відсутні директивні рекомендації та поради; акцент – на досягнення результату, самостійність прийняття клієнтом рішень, відповідальність клієнта за власні дії [12].

На сьогодні детально розроблені теоретичні та методичні засади коучинга, базові компетенції коуча, що інтегровані у відповідні навчальні програми [8; 10].

Якщо звернутися до понять «консультування» та «консультант», у літературі відсутнє однозначне їх визначення. Найбільш точним нам видається визначення, яке запропоновано А. Блюмінім: «Консультація (consultation – англ.) – певний інформаційний продукт, одержуваний в результаті процесу, що називається консультуванням» [2].

У широкому сенсі консультування – це узгоджений процес передачі необхідних і затребуваних знань (інформації) у певній предметній сфері від консультанта клієнту (фізичній або юридичній особі) з метою вирішення завдань клієнта (економічних, фінансових, соціальних, юридично-правових, організаційних і ін.).

Консультант – працівник, фахівець, який здійснює процес консультування індивідуально або для групи. Консультант працює з завданнями, для вирішення яких у клієнта не вистачає ресурсів, компетенцій, або є потреба у новому погляді на стратегію або бізнес-процеси. Він збирає інформацію і пропонує системне рішення, на основі якого клієнт діє в подальшому. Робота консультанта, зазвичай, пов'язана з відсутністю тих чи інших hard skills (фундаментальних навичок) [2].

Разом із тим відомо, що просвітництво, інформування, порада у формі готового

алгоритму дій як результат консультування не є запорукою ефективних змін поведінки самого клієнта. Головною рушійною силою для досягнення цілей клієнта є формування мотиву, тобто внутрішньої цінності виконаної діяльності. Сучасні мотиваційні теорії цілком це підтверджують [1].

У цьому контексті, на нашу думку, професійна діяльність консультантів з питань здорового способу життя спрямована на розвиток внутрішньої мотивації для покращення здоров'я через набуття відповідних стереотипів поведінки та характеризується міждисциплінарністю (знаходиться на перетині наукових знань з охорони здоров'я, психології комунікації, мотиваційної теорії та оздоровчого фітнесу).

Дискусія. Узагальнюючи все вищесказане, вважаємо, що консультант з питань здорового способу життя – це спеціаліст із системної зміни моделей поведінки людини, орієнтованої на інтеграцію у повсякденне життя оптимальної фізичної активності, режиму праці та відпочинку, звичок раціонального харчування, навичок управління стресом, тайм менеджменту, а також медичної активності.

Ми припускаємо, що основними підходами в роботі такого фахівця мають бути коучинг у поєднанні з менторством (навчання з дозволу клієнта).

З огляду на визначення, до основних завдань та обов'язків консультанта з питань здорового способу життя можна віднести наступні:

- діагностика рівня фізичного здоров'я, рухових патернів, факторів ризику серцево-судинних захворювань, непродуктивних поведінкових стратегій (звичок);
- формулювання мети, завдань, ресурсів та стратегії ведення здорового способу життя з наданням йому автономії;
- спрямування клієнта (за необхідності) до лікарів певної спеціалізації;
- розробка та реалізація програм структурованих змін поведінки, спрямованих на регулювання способу життя та маси тіла через фізичну активність, харчування та освіту;
- контроль, оцінювання та внесення змін у поведінку, спрямовану на покращення та

корекцію здоров'я, рівня фізичного стану, маси та складу тіла, обміну речовин тощо;

- підбір оптимальних фітнес-програм та видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності й інших здоров'язбережувальних технологій; надання загальних рекомендацій щодо тренувального плану, організаційних форм та параметрів фізичного навантаження;
 - складання плану зміни харчової поведінки, самоконтролю раціону з урахуванням психологічних особливостей клієнта;
 - навчання самоменеджменту та оптимальному розподілу ресурсів у всіх сферах життя;
 - навчання методам регуляції стресових станів тощо;
 - управління мотивацією клієнта, підтримка відносин взаємної поваги та довіри;
 - продаж фітнес-послуг;
 - визначення кількості зустрічей, необхідних для досягнення бажаного результату;
 - вирішення питань, пов'язаних із фінансовою стороною співробітництва: умовою та форматом оплати;
 - підвищення професійного рівня в системі безперервної освіти.
- Консультант з питань здорового способу життя повинен знати:
- нормативно-правові документи, що стосуються фізичної культури і спорту;
 - анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень;
 - основи педагогіки та психології, основи теорії здоров'я людини;
 - теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
 - сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану;
 - теоретико-методичні основи спорту для всіх;
 - специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації;
 - стандарти та принципи коучинга;
 - теорію та методику комунікації;
 - принципи транстеоретичної моделі змін (Prochaska & DiClemente);

- теорію та методику мотиваційного інтерв'ю: принципи, етапи та їх зміст (залучення, фокусування, спонукання, планування), відповідні типові стратегії консультування та групи запитань;

- модель GROW: постановка мети, огляд проблем та ресурсів, огляд варіантів вирішення проблеми, визначення конкретного алгоритму дій;

- модель SCORE;

- структуру коуч-сесії: створення рапорту, складання договору, постановка мети, визначення засобів, алгоритм реалізації та терміни, визначення цінності, зворотній зв'язок.

Консультант з питань здорового способу життя повинен вміти:

- володіти базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів оздоровчого фітнесу, у т.ч. – технологіями профілактичних занять фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату;

- розробляти рекреаційні та анімаційні програми для осіб різного віку, статі, професії;

- володіти навичками ведення мотиваційного інтерв'ю (застосування відкритих питань, афірмація – акцентуація на позитивних аспектах та опора на ресурси клієнта, навички рефлексивного слухання; резюмування; інформування та поради; переконання та аргументації);

- володіти методами коучинга: питання-відповідь, шкалювання, визначення ідентичності;

- володіти інструментами коучинга: колесо балансу, піраміда логічних рівней Р. Ділтса, матриця Ейзенхауера, метафора,

аналогія, квадрат успіху, лінія часу, метод вільних асоціацій, виявлення ірраціональних думок тощо.

Вимоги до освітнього рівня консультанта з питань здорового способу життя: вища освіта, що відповідає другому (магістерському) рівню освіти за спеціальність 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація магістр фізичної культури і спорту за спеціалізацією «консультант з питань здорового способу життя» (просект). Без вимог до стажу роботи.

Висновки. Аналіз специфіки діяльності фахівців нелікарської спеціальності, пов'язаних із профілактикою та збереженням здоров'я за кордоном і в Україні, свідчить про існування двох підходів. Перший – пов'язаний із плануванням та організацією рухової активності клієнтів в комплексі з іншими компонентами здорового способу життя (наставництво).

Другий підхід пов'язаний із коучингом як процесом стимулювання мислення клієнта, формування його мотивації та сталих системних змін у поведінці з метою підвищення якості життя. При цьому саме клієнт є джерелом ідей, висновків та відповідальності за вирішення проблеми. Ми дотримуємось інтегрованого погляду на діяльність консультанта з питань здорового способу життя: з одного боку, такий професіонал повинен володіти достатнім рівнем умінь та навичок управління мотивацією та поведінкою клієнта, з іншого – володіти здоров'язбережувальними технологіями. Інструментом діяльності такого фахівця (на відміну від фітнес-тренера) є мотиваційне інтерв'ю та інструменти коучинга.

Література

1. Білецька, Т.В., Купчишина, В.Ч. (2022). Теоретичні аспекти аналізу мотиваційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Габітус*, 39, 59-63. doi: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.10>.

2. Блюмін, А.М. (2013). Інформаційний консалтинг: Теорія і практика консультування: підручник для бакалаврів. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 364 с.

References

1. Biletska, T.V., Kupchyshyna, V.Ch. (2022). Teoretychni aspekty analizu motyvatsiinoi sfery osobystosti u vitchyznianiі ta zarubizhnii psykholohii [Theoretical aspects of the analysis of the motivational sphere of personality in domestic and foreign psychology]. *Habitus*, 39, 59-63. doi: [10.32843/2663-5208.2022.39.10](https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.10) [in Ukrainian].

2. Bliumin, A.M. (2013). Informatsiinyi konsal'tynh: Teoriia y praktyka konsultuvannia [Informational consulting: Theory and practice of consulting]: a textbook for bachelors. Kyiv: Uni-

3. Василенко, М.М. (2018). Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти [дисертація]. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 544 с.
4. Класифікація видів економічної діяльності ДК 009:2010 [Інтернет] (2012). Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vb457609-10#Text>
5. Національний класифікатор України ДК 003:2010 [Інтернет] (2012). Доступно на: https://hrliga.com/index.php?module=norm_base&op=view&id=433.
6. Усенко, Д.В. (2021). Формування професійного стандарту фітнес-консультанта [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 271 с.
7. Center for Credentialing and Education: BCC Board Certified Coach. (2020). [Internet]. Available at: <https://cce-global.org/credentialing/bcc>.
8. Christian van Nieuwerburgh (2021). An Introduction to Coaching Skills: A Practical Guide. (3rd updated ed.). SAGE Publications Ltd, 240 p.
9. Global Wellness Trends Report: “The Future of Wellness 2022” [Internet]. Available at: <https://www.globalwellnesssummit.com/2022-global-wellness-trends/>.
10. Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). Motivational interviewing: Preparing people for change (2nd ed.). New York: Guilford Press.
11. Perlman, A.I., Abu Dabrh, A.M. (2020). Health and Wellness Coaching in Serving the Needs of Today’s Patients: A Primer for Healthcare Professionals. *Glob Adv Health Med*, 9, 2164956120959274. doi: 10.1177/2164956120959274.
12. Sforzo, G.A., Kaye, M.P., Todorova, I., et al. (2018). Compendium of the Health and Wellness Coaching Literature. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(6), 436-447. doi:10.1177/1559827617708562.
13. The International Coach Federation (ICF) (2023). Core Competencies [Internet]. Available at: <https://coachingfederation.org/credentials-and-standards/core-competencies>.
14. Wolever, R.Q., Simmons, L.A., Sforzo, G.A., et al. (2013). A systematic review of the literature on health and wellness coaching: defining a key behavioral intervention in healthcare. *Glob Adv Health Med*, 2(4), 38–57.
- iversity of Economics and Law «KROK», 364 p. [in Ukrainian].
3. Vasylenko, M.M. (2018). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity. [Theoretical and methodical principles of professional training of future fitness trainers in institutions of higher education]: dissertation. Kyiv: NPU named by M.P. Drahomanov, 544 p. [in Ukrainian].
4. Klyasyfikatsiia vydiv ekonomichnoi diialnosti DK 009:2010 (2012) [Classification of types of economic activity DC 009:2010]. [Internet]. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vb457609-10#Text> [in Ukrainian].
5. Natsionalnyi klasyfikator Ukrainy DK 003:2010 [Internet]. (2012) [National Classifier of Ukraine DK 003:2010]. https://hrliga.com/index.php?module=norm_base&op=view&id=433 [in Ukrainian].
6. Usenko, D.V. (2021). Formuvannia profesiinoho standartu fitnes-konsultanta. [Formation of the professional standard of a fitness consultant]: dissertation. Kyiv: NUUPES, 271 p. [in Ukrainian].
7. Center for Credentialing and Education: BCC Board Certified Coach. (2020). [Internet]. Available at: <https://cce-global.org/credentialing/bcc>.
8. Christian van Nieuwerburgh (2021). An Introduction to Coaching Skills: A Practical Guide. (3rd updated ed.). SAGE Publications Ltd, 240 p.
9. Global Wellness Trends Report: “The Future of Wellness 2022” [Internet]. Available at: <https://www.globalwellnesssummit.com/2022-global-wellness-trends/>.
10. Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). Motivational interviewing: Preparing people for change (2nd ed.). New York: Guilford Press.
11. Perlman, A.I., Abu Dabrh, A.M. (2020). Health and Wellness Coaching in Serving the Needs of Today’s Patients: A Primer for Healthcare Professionals. *Glob Adv Health Med*, 9, 2164956120959274. doi: 10.1177/2164956120959274.
12. Sforzo, G.A., Kaye, M.P., Todorova, I., et al. (2018). Compendium of the Health and Wellness Coaching Literature. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(6), 436-447. doi:10.1177/1559827617708562.
13. The International Coach Federation (ICF) (2023). Core Competencies [Internet]. Available at: <https://coachingfederation.org/credentials-and-standards/core-competencies>.
14. Wolever, R.Q., Simmons, L.A., Sforzo, G.A., et al. (2013). A systematic review of the literature on health and wellness coaching: defining a key behavioral intervention in healthcare. *Glob Adv Health Med*, 2(4), 38–57.